

Frases célebres de la amistad



Diseño Gráfico realizado por J.M. Martínez

El protagonista

Hoy tenemos en Paréntesis a Simón, uno de los pioneros del graffiti en Extremadura.

J.A.G.- ¿Qué es para ti el graffiti? ¿Es un arte o un modo de expresión?

Simón.- Ante todo es una forma de vida. Con el graffiti me siento realizado como artista y como persona, me ha abierto muchas puertas, he hecho muchas amistades con personas increíbles, he viajado por toda España y parte de Europa. Incluso he estado en Nueva York. Para mí el graffiti está en constante evolución, distanciándose a nivel técnico y artístico de otras técnicas pictóricas más convencionales y respetables. Pero en mi opinión no aportan nada nuevo ni espectacular a la escena pictórica del siglo XXI y nosotros aportamos e innovamos continuamente.



Grffiti realizado por nuestro protagonista

J. A. G. - ¿Qué diferencia aporta el graffiti?

Simón.- Pienso que la técnica de pintar con aerosol es una de las más complicadas que existen, ya que en ningún momento tocamos la superficie que pintamos y aun así le damos una calidad excepcional al trabajo.

J.A.G.- ¿Cuándo y dónde empezaste a escribir graffiti?

Simón.- Empecé a principios de los 90 a realizar mis primeras piezas y obras, pero ya en 1989 empecé a hacer mis primeras firmas en la ciudad de Mérida. Al principio éramos pocos pintores sin ningún tipo de información ni formación artística. El 95% de ellos pintaban por moda.

J.A.G.- Cuando voy por la calle de cualquier ciudad y veo un graffiti, habitualmente me pregunto quién lo habrá hecho, por qué, qué intenta comunicar el autor...

Simón.- Eso mismo me preguntaba yo. Al principio solo me dedicaba a firmar por todas partes como una plaga y en mi cabeza no existía nada artístico, primero porque no tenía ni idea de pintar ni me llamaba la atención

y segundo porque lo único que buscábamos era poner nuestro nombre por toda la ciudad. Una de las cosas que más me cautiva del graffiti es el anonimato, que todo el mundo hable de tu firma sin ponerte cara. Justo cuando nosotros empezamos a pintar ya había dos firmas por la ciudad. Ver esas firmas nos hizo preguntarnos quiénes serían, de dónde, por qué... Eso nos generó curiosidad y un pique sano que nos ayudó a avanzar a un nivel más elevado que el de una simple firma.

J.A.G.- ¿Cómo decides el lugar donde vas a hacer un graffiti?

Simón.- Donde más se vea y más alto sea, mejor vas a poder comunicar tu obra a los demás. Los medios de comunicación y empresas invaden las ciudades con grandes vallas publicitarias anunciando productos. Nosotros también queremos que nuestras obras las vea todo el mundo y nos acoplamos al espacio.

J.A.G.- ¿Qué consejo le darías a alguien que está empezando a hacer graffiti?

Simón.- Se van a embarcar en un viaje épico lleno de buenas vibraciones, viajando mucho y conociendo a gente de todo tipo. Si te lo tomas de una manera sana lo pasarás bien. Pero ten en cuenta que tienes que ser muy constante para llegar a ser reconocido. Y cuantas más puertas te intenten cerrar siempre encontrarás una ventana por donde poder salir. Esas puertas son barreras mentales de mucha gente sin importancia que te intentarán vender una moto que es la que les interesa a ellos. Ten tus propias ideas y sé fiel a ellas.

Por último, quiero dedicar esta entrevista a dos amigos míos escritores de graffiti que han fallecido, Maks y MR Fat (Most Haters Crew). Descansan en paz hermanos, siempre en mi corazón.

J.A.G.



Otro graffiti realizado por Simón

 Benvinguts a Barcelona Pág. 2	 La dieta Paleolítica Pág. 3	 El Protagonista Pág. 4
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Día Mundial de la Salud

El pasado 7 de abril conmemoramos en el Centro Penitenciario el Día Mundial de la Salud con la actividad "El viaje de Allikay". Gracias a dos voluntarias de Cruz Roja recorrimos varios paneles ilustrativos en los que una niña llamada Allikay (cuyo nombre significa "salud" en quechua) nos mostraba el derecho a la salud en diferentes puntos del planeta.



Panels informativos de la exposición. Imagen de <http://farm3.staticflickr.com>

En 1986 se celebró la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud y acordaron que los requisitos necesarios para conseguir el derecho a la salud son: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, la renta, el medio ambiente, la justicia social y la equidad. Si no se dan todos estos factores, es cuando se producen grandes desigualdades en el estado de salud entre unos países y otros.

Sin embargo estos requisitos no se cumplen en todos los países, pues actualmente una de cada 7 personas en el

mundo sigue pasando hambre. Esta situación se ve agravada porque miles de millones son invertidos en armamento que destroza y desplaza a las personas más vulnerables que no tienen culpa de esos conflictos, como son niños, mujeres y ancianos. No olvidemos que la guerra es una masacre entre personas que no se conocen para beneficio de personas que sí se conocen pero no se masacran.

Lamentablemente, el estado de salud de una persona queda a expensas de su posición económica, pues en aquellos países con bajos ingresos económicos, la esperanza de vida es de 57 años, mientras que en aquellos con ingresos altos, la esperanza de vida ronda los 80 años.

Debemos saber que la salud es un derecho que todos tenemos y que es responsabilidad de todos conseguir que se erradique la pobreza extrema y el hambre, además de conseguir una enseñanza primaria universal, la sostenibilidad del medio ambiente y ayudar a combatir enfermedades como el VIH y el paludismo. En definitiva, se trata de fomentar una asociación global para el desarrollo, pues habitualmente no miramos hacia las catástrofes que acuden a los países más desfavorecidos, como el terremoto de Nepal ocurrido recientemente. Nos sensibilizamos en el momento en que sucede pero después nos olvidamos de esas personas que sufren secuelas en su estado de salud debido a infecciones, enfermedades y falta de recursos. Es más cómodo sentarse a ver la televisión y decir "eso a mí no me pasa".

Antonio F. Navarro

Talleres de Cruz Roja

Cruz Roja, esa asociación compañera del centro que continúa avanzando a la par que nosotros, también nos ofrece diferentes talleres y actividades. Desde el pasado mes de febrero contamos con varios de ellos en nuestro módulos.

Esta serie de actividades son llevadas a cabo por fantásticos voluntarios y voluntarias a los que tuve el placer de conocer mientras me contaban en que consistía cada uno de ellos.

En el módulo 1 Carmen ha realizado un curso de lengua de signos española (LSE) que ha tenido gran aceptación. El objetivo es conocer el entorno y las necesidades de las personas sordas y aprender a utilizar la lengua de signos.

María, en el módulo 3, está realizando un taller de primeros auxilios. La finalidad de este taller es aprender a desenvolverse ante diferentes circunstancias de emergencia y sin recursos al alcance. Para ello, enseña desde la R.C.P (reanimación cardio-pulmonar) hasta la

creación de vendajes e inmovilizaciones improvisados, todo ello a través de simulaciones.

En el módulo 5 José María realiza el taller "Mantén la mente en forma". A través de juegos con números y letras se ejercita el pensamiento y la inteligencia. Ha tenido gran aceptación y los participantes dicen que ha sido una experiencia muy divertida y satisfactoria.

Velicia, la voluntaria del módulo 6, realiza un taller de dibujo y pintura. Velicia lo define como un curso divertido para pasar el tiempo y evadirse unas horas a través de la pintura. Allí se aprenden técnicas para iniciados y se utilizan diferentes materiales para la creación de obras.

Signo "Te quiero" en LSE. Imagen de <http://pixabay.com>



J.M. Martínez

J.M. Martínez

¡PARTICIPA EN PARÉNTESIS!
El equipo de internos e internas que elabora "Paréntesis" quiere contar con vuestra colaboración en este periódico. Vuestros artículos, dibujos, poemas o relatos tienen cabida aquí. Sólo tenéis que dirigirlos a Mamen, la monitora del Taller de Prensa y de Radio de ADHEX. También podéis encontraros en el despacho 79 (junto a Lavandería) los miércoles de 10:30 a 13:00. ¡Paréntesis espera vuestras aportaciones!

Colabora:  **DIPUTACIÓN DE BADAJOZ**

Este periódico se elabora en el Taller de Prensa impartido por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura en el C.P. De Badajoz.



Benvinguts a Barcelona

Hoy vamos a conocer Barcelona. Dejád atrás los tópicos, los independentismos y las fronteras. Abried los ojos ante una nueva Barcelona.

Es la segunda ciudad más poblada de España con 1.602.400 habitantes, a la que hay que sumar su área metropolitana que añade 5.029.181 habitantes más, siendo así la sexta ciudad de mayor población de la Unión Europea. Como pasa con las grandes ciudades, las localidades adyacentes acaban por unirse a la ciudad; por ejemplo, uno no sabe cuando sale de Barcelona y entra en L'Hospitalet de Llobregat. Barcelona consta de diez distritos pero si quieres conocer e ver la Barcelona turística y verdaderamente bonita aquí te recomendamos un tour que no me canso de repetir cada vez que la visito .

Vuelve a las Ramblas y al final de éstas verás el monumento a Colón y el puerto de Barcelona al fondo. Girando a la derecha coge la Avenida Paralela hasta ver la Plaza de España y habrás llegado a la zona de Montjuic, donde se encuentra el Palau Nacional con la famosa fuente de Montjuic a sus pies. Detrás del palacio verás el Estadio Olímpico. En el Paseo de Montjuic se encuentra el Fira Barcelona, donde se celebran importantes eventos anuales como el Salón del Cómic o el MWC (Mobile World Congress).

Para recuperar fuerzas después del tour prueba la gastronomía catalana, con su butifarra, pan tucado o caracoles. Si tienes oportunidad degusta una buena fideuá de marisco con alioli acompañado siempre de un cava de la tierra.

Para el ocio y la diversión la ciudad de Barcelona cuenta hoy con nueve playas que ocupan 4,2 km aunque en las localidades adyacentes las encontrarás menos transitadas. Y una vez bronceados nos vamos de fiesta. La vida nocturna de Barcelona te dejará sin aliento. Puedes encontrar numerosos locales de música en directo donde oírás jazz, pop, rock y hip-hop; todo ello en el Barrio del Raval. Barcelona es el centro neurálgico de la música electrónica por detrás de Ibiza. Para empezar la noche os recomiendo la Villa Olímpica llena de discotecas, pubs y clubs de música. Más tarde vete a Viladecans y disfruta de "El Row", discoteca referente mundial en la electrónica actual donde pinchan los mejores DJ's del panorama mundial y nacional. Si todo esto puedes unirlo y visitar Barcelona en alguna de sus fiestas tradicionales como Sant Jordi y Sant Joan disfrutarás el doble.

Sería imposible contaros todo acerca de las sensaciones que me produce esta ciudad a la que llevo en el corazón desde niño. Sus calles, sus gentes, sus playas... Todo combinado hace que Barcelona sea una de las ciudades más hermosas de Europa.

J.M. Martínez.



Plaza de España y Montjuic
Imagen procedente de <http://upload.wikimedia.org>



Callejero de Barcelona
Imagen de Wikipedia
Imagen de sumario de la misma fuente

Sitúate en Avenida Diagonal que cruza toda la ciudad de oeste a este y camina hasta el Paseo de Gracia. Baja por este Paseo y disfruta de la calle más comercial de Barcelona donde verás las mejores tiendas de las marcas y firmas más famosas: Gucci, Armani, Ferrari... Aquí podrás ver una de las obras arquitectónicas de Gaudí, el artista modernista más reconocido, se trata de la Casa Milá más conocida como La Pedrera. Si quieres ver más arte modernista de Gaudí no te pierdas la Casa Batlló, la Sagrada Família o el Parque Güell.

Al final del Paseo de Gracia llegarás a la Plaza Catalunya. Sigue adelante y llegarás a Las Ramblas, la calle más transitada de Barcelona. A tu derecha encontrarás el Barrio del Raval, bohemio y lleno de arte, pubs y música en vivo. A tu izquierda encontrarás el Barrio Gótico donde prima esta arquitectura por todos sus rincones y verás la Barcelona medieval con la Catedral de la Santa Cruz o la Basílica de Santa María del Pi.

El rincón de la poesía



La vida

La vida sale al encuentro como un joven enamorado, que por las calles se dirige a su amada sonriendo y dando saltos.

La vida sale al encuentro en cualquier lugar de la plaza, de las casas y de los templos y en medio de la labranza.

La vida sale al encuentro y nos sorprende su cara, lleva por calzados el viento y por vestidos el alba.

Joselu

Esa sonrisa linda

Entre tu cara y el sol hay muy poca diferencia, me das calor, me das luz.

Y cada día al salir, paz, ilusión y alegría de vivir un nuevo día.

Pero el sol nunca podrá darme esa sonrisa linda que día a día me brinda.

I.G.M

A mi madre

Tu sabes mamáita cuánto te quiero.

Te lo he dicho mil veces pero solo con besos.

Hoy es tu gran día y rompo el silencio.

¡Te quiero mamáita! ¡De aquí hasta el cielo!

E.M.R.

Imágenes de flores procedentes de <http://commons.wikimedia.org>.



La dieta paleolítica

"Pierda peso y gane salud", este es el lema de la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted. Esta dieta es de mi interés por la relación que existe entre dieta y salud y por mi fascinación sobre el mundo de la antropología y el origen del ser humano. Si bien a primera vista estas disciplinas podrían parecer no relacionadas, están estrechamente conectadas.

La dieta paleolítica se remonta a cambios fundamentales en la dieta de nuestros primeros antepasados, los que hicieron posible la evolución de nuestros cerebros, haciéndolos más grandes y metabólicamente activos.

La revolución agrícola y la revolución de los cereales como alimento de primera necesidad hizo posible abandonar para siempre el estilo de vida de nuestros antepasados cazadores-recolectores. La población es la causante de que vivamos actualmente en una vasta sociedad industrial y tecnológica.

Es la dieta para la que todos estamos adaptados y el plan de nutrición que nos normaliza el peso y nos mejora la salud. Yo no inventé esa dieta, la inventó la naturaleza y está incorporada en nuestros genes.

Con esta dieta comemos todo lo que comían los habitantes del planeta hasta hace sólo quinientas generaciones. Es la dieta que el mundo moderno ha olvidado totalmente. La paleodieta es la simplicidad misma.

La paleodieta contiene grasas pero no son grasas malas. Una de sus reglas básicas es la libertad que te da para comer carnes magras, pescados, mariscos, frutas y verduras sin restricción alguna, pero todo ello cocinado a la plancha o al vapor. Además están prohibidos los cereales, los productos lácteos y los productos procesados. Los alimentos ricos en proteínas, tales como atún, salmón, pollo, conejo o pistachos, son una parte imprescindible de esta dieta. Además es necesario beber tres litros de agua al día.

En definitiva, se trata de seguir los hábitos alimenticios que seguían nuestros antepasados en la época paleolítica.

E.M.R.

Imagen de sumario e imagen de fondo procedentes de <http://upload.wikimedia.org>

El Circo de la Mariposa

Este cortometraje, dirigido por Joshua Weigel, se desarrolla en Estados Unidos en la década de los años 30, cuando sus habitantes sufrían las devastadoras consecuencias de la Gran Depresión. Los habitantes no tenían trabajo y muchos de ellos ni siquiera un hogar, por lo que la situación económica del país era bastante difícil.

Ante este panorama crece Sammy, un niño pequeño que acompaña a su madre mientras ella trabaja en la gira del Circo de la Mariposa. En una de sus paradas, visita la Feria de Fenómenos. Allí conoce a todo tipo de personas con "talentos extraños", como la mujer barbuda, la mujer con sobrepeso, el hombre elástico, las siamesas y el hombre tatuado. Pero sin duda, el que más le llamó la atención fue Will, el hombre al que le faltaban todas las extremidades de su cuerpo y del que todo el mundo se burlaba, protagonizado por Nick Vujicic.

Will se escapa de esa feria y se las arregla para esconderse en uno de los camiones del Circo de la Mariposa. Una vez descubierto y aceptado por el grupo, descubre que sus integrantes pueden hacer cosas magníficas a pesar de que cada uno cuenta con un pasado difícil. El hombre sin extremidades quiere ser uno de ellos pero se sentía inútil porque pensaba que él jamás podría hacer nada parecido.



Escena del cortometraje



Nick Vujicic, protagonista del cortometraje
Imagen de <http://upload.wikimedia.org>

Tras mucho esfuerzo y gracias al apoyo de sus compañeros, Will consiguió su propio número en el Circo de la Mariposa saltando desde un trampolín de cincuenta pies de altura hasta un pequeño tanque de agua. A partir de ahí, se convirtió en todo un ejemplo a seguir para los espectadores del circo.

La moraleja de este cortometraje es que "si quieres, puedes". Por muy hundido que estés, por muy oscuro que lo veas todo, siempre podrás encontrar una luz que ilumine un nuevo camino.

Las adversidades nos hacen más fuertes, solo hay que encontrar la motivación suficiente para romper la oscura crisálida donde dormitamos sin rumbo y así convertirnos en mariposas, volando libre hacia nuestros sueños.

E.M.R. y J.M. Martínez

PALEOSOPA DE CALABACÉN

Ingredientes para seis raciones:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 litros de agua
- 1 cebolla roja troceada
- 2 trozos de carne cocida y troceada (vacuno, pollo o cerdo)
- 2 zanahorias troceadas
- 2 calabacines troceados
- 2 cucharadas de albahaca seca
- 2 cucharadas de perejil seco
- 2 cucharadas de tomillo seco
- 2 cucharadas de tomate fresco picado

Elaboración:

- 1º Calentar el aceite y saltear la cebolla y el ajo.
- 2º Hervir el agua y añadir la cebolla, el ajo salteado, la carne, la albahaca, el perejil seco, el tomillo y la pimienta. Cocer a fuego lento una hora.
- 3º Una hora antes de servir añadir la zanahoria y el apio.
- 4º Media hora antes de servir agregar los calabacines.
- 5º Diez minutos antes de servir añadir el tomate y el perejil fresco.
- 6º Servir y disfrutar.

Gracias por tanto

Hoy día quedan buenas personas. Aunque parezca mentira, haberlas haylas. Son como las brujas, que nadie las ve pero al parecer existen o, por lo menos, cuando nos pasa algo inédito decimos "esto es cosa de brujería" porque no le damos explicación a lo que nos ha sucedido. No sé si llamarlas brujas, pues su labor aquí dentro se podría catalogar de "ángeles" que aunque tampoco se ven, se notan en sus buenas acciones.

Las buenas personas a las que me refiero son de verdad, no son imaginarias, están con nosotros unas horas a la semana. Con su presencia nos alegran y nos hacen olvidar la monotonía de los días. Nos tratan siempre con agrado y simpatía y no les falta una sonrisa de cordialidad, ayudándonos a desarrollar las actividades. Sin darnos cuenta, cada día mostramos más interés para estar puntualmente a la hora que empieza la actividad. Ese día y a esa hora, ya pensamos que tenemos algo más importante de lo normal que hacer. Esa hora se nos hace siempre más corta porque cuando nos hemos dado cuenta ya ha pasado con más agrado de lo habitual.

Doy gracias a estas buenas personas que, desinteresadamente, se privan de su tiempo y de sus quehaceres diarios y nos tratan como a uno más de sus familiares, sin importarle nada ni por qué estamos aquí. Ellas y ellos nos ayudan a sobrellevar la carga diaria dándonos ánimos para ver las cosas más claras de lo que pensamos. Es un aliento de buenas esperanzas el que nos transmiten.

Esta gran ayuda que nos prestan todas las voluntarias y voluntarios hace que el día a día en el centro penitenciario sea más llevadero porque nos evadimos del ritual diario en el que estamos sumergidos.

¡Gracias por tanto a cambio de nada!

Antonio F. Navarro